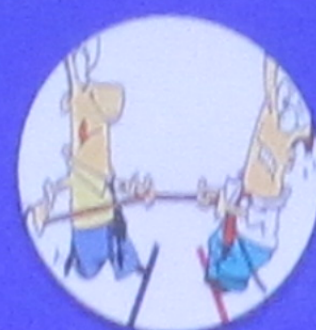
El ESTRÉS



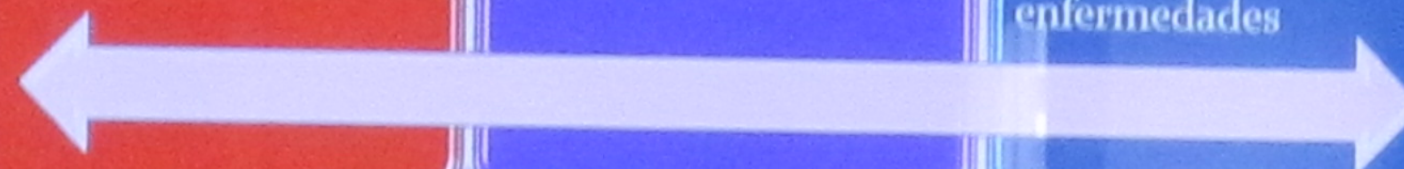
Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa



para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.



Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades





28/05/2014 16:20

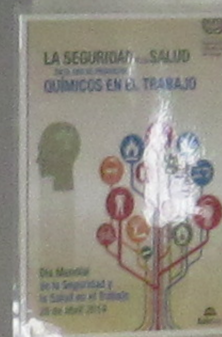
El ESTRÉS

Qué es y como combatir al enemigo número uno del hombre y la mujer modernos: el estrés

¿Que es?

Es un estado de tensión física, mental y emocional que de intensificarse puede llevar enfermedad, ansiedad o depresión. Puede ser tal el estado de tensión, que no sólo lo padece la propia persona, también el entorno familiar, laboral y social se ve afectado, impidiendo que se adapte a diferentes situaciones de la vida.





28/05/2014 16:20

El ESTRÉS

TRABAJO PARA FQM
Y TODOS LOS DÍAS
TOMO DECISIONES

28/05/2014 16:19